



Presseinformation Nr. 127/2023

Sind gesunde Lebensmittel automatisch auch nachhaltig?

Die Wahrnehmung von Nachhaltigkeit und die von Gesundheit von Lebensmitteln hängen eng zusammen, wie eine Studie an der Universität Konstanz zeigt

Viele Menschen wollen sich gesünder und nachhaltiger ernähren. Intuitiv wird dabei gesund oft mit nachhaltig gleichgesetzt. Eine Studie von Wissenschaftlerinnen der Universität Konstanz, der Johannes Kepler Universität Linz und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg hat untersucht, ob diese Wahrnehmung der Realität entspricht. Sie ist aktuell im Wissenschaftsjournal PLOS Sustainability and Transformation erschienen.

Die Studie zeigt: Konsument*innen stellen überwiegend einen hohen Zusammenhang zwischen der Nachhaltigkeit und Gesundheit von Lebensmitteln und Mahlzeiten her. „Wir haben untersucht, wie verbreitet die Vorstellung ist, dass gesündere Mahlzeiten generell auch nachhaltiger sind. Dabei hat uns insbesondere interessiert, ob sich diese Vorstellung ändert, je nachdem, wie hoch die tatsächliche Übereinstimmung von Gesundheit und Nachhaltigkeit der Mahlzeiten ist. Außerdem haben wir erforscht, ob die Art der Mahlzeit, z. B. vegan oder nicht, diesen vermuteten Zusammenhang beeinflusst“, erklärt Gudrun Sproesser, die Leiterin der Abteilung für Gesundheitspsychologie der Johannes Kepler Universität.

In der Studie schätzten insgesamt über 5.000 Kund*innen einer öffentlichen Kantine – es handelt sich um die vom Studierendenwerk Seezeit betriebene Mensa an der Universität Konstanz – die Nachhaltigkeit und die Gesundheit von 29 verschiedenen Essensoptionen ein. Zusätzlich wurden genaue Werte für Umweltverträglichkeit und Gesundheit ermittelt, indem die exakten Rezepturen der Mahlzeiten mit einem speziellen Algorithmus analysiert wurden. Die Ergebnisse zeigen klar: Viele Teilnehmende hielten gesunde Lebensmittel automatisch auch für nachhaltig.

„Interessanterweise stand diese Wahrnehmung jedoch in keinem systematischen Zusammenhang mit der tatsächlichen Übereinstimmung zwischen den Nachhaltigkeits- und Gesundheitswerten der Mahlzeiten“, sagt Gudrun Sproesser. Denn: Auch gesündere Mahlzeiten können wenig umweltfreundlich erzeugt werden, und umgekehrt kann nachhaltige Kost wenig gesundheitsförderlich sein.

„Das Ergebnis zeigt klar, dass wir den Verbraucher*innen sowohl in Bezug auf die Nachhaltigkeit als auch Gesundheit von Lebensmitteln bessere und leichter zugängliche Informationen bereitstellen müssen“, fordert Britta Renner, Leiterin der Arbeitsgruppe für Psychologische Diagnostik und Gesundheitspsychologie an der Universität Konstanz. Sinnvoll seien etwa Klima-

oder Nachhaltigkeitskennzeichnungen für Lebensmittel, wie sie vom Wissenschaftlichen Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz (WBAE) des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft in seinem [Gutachten zur nachhaltigeren Ernährung](#) vorgeschlagen wurden. So könnten Konsument*innen künftig fundierte Entscheidungen über ihre Ernährung treffen und zugleich zum Umweltschutz beitragen.

Faktenübersicht:

- Originalpublikation: Gudrun Sproesser, Ulrike Arens-Azevedo, Britta Renner: The “healthy = sustainable” heuristic: Do meal or individual characteristics affect the association between perceived sustainability and healthiness of meals? PLOS Sustain Transform 2(11): e0000086. <https://doi.org/10.1371/journal.pstr.0000086>
- Studie von Wissenschaftlerinnen der Universität Konstanz, der Johannes Kepler Universität Linz und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg zur Wahrnehmung von Nachhaltigkeit und Gesundheit
- Förderung durch die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) im Rahmen des Projektes „Collective Appetite“ des Exzellenzclusters Kollektives Verhalten der Universität Konstanz (2117– 422037984; PI Britta Renner) und des Projektes „Why people eat in a traditional or modern way: A cross-country study“ (1610/2-1, PI Gudrun Sproesser).

Hinweis an die Redaktionen:

Ein Foto steht zum Download bereit: https://www.uni-konstanz.de/fileadmin/pi/files/2023/sind_gesunde_lebensmittel.jpg

Bildunterschrift: Die Studie wurde in der vom Studierendenwerk Seezeit betriebenen Mensa an der Universität Konstanz durchgeführt. Das Foto zeigt das BibCafé an der Universität Konstanz.

Copyright: Universität Konstanz/Philipp Uricher

Kontakt:

Universität Konstanz
Kommunikation und Marketing
Telefon: + 49 7531 88-3603
E-Mail: kum@uni-konstanz.de

- [uni.kn](https://www.uni-konstanz.de)